



## EFEK LATIHAN KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA

Muhamad Usba<sup>1</sup>, Sarpan<sup>2</sup>, Hendrik Mentara<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas Tadulako

([Usbahuntad@gmail.com](mailto:Usbahuntad@gmail.com)), +6282195370262)

### Info Artikel

#### Riwayat Artikel:

Diterima Desember 2020

Disetujui Desember 2020

Dipublikasikan Desember  
2020

#### Keywords:

Latihan Kelincahan,

Menggiring Bola,

Sepakbola, Siswa

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Sindue Tombusabora. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang bersifat eksperimen. Jenis perlakuan yang dilakukan dalam penelitian eksperimen ini menggunakan latihan kelincahan serta melihat pengaruhnya terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa. Teknik pengambilan sampel dilakukan memakai metode purposive Sampling, karena peneliti langsung menunjuk Siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 1 Sindue Tombusabora yang menjadi perwakilan populasi yang berjumlah 22 orang. Teknik analisis data menggunakan analisis uji t untuk melihat pengaruh perlakuan pada indikator yang akan ditingkatkan yakni kemampuan menggiring bola. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai thitung = 1,91 detik pada df (derajat kebebasan) = N – 1 atau 10 – 1 = 9 yaitu nilai ttabel = 2.268. sehingga dapat disimpulkan bahwa nilai thitung = 1,91 > t tabel = 2.268 sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa SMP Negeri 1 Sindue Tombusabora

### Abstract

*This study aims to determine the effect of agility training on the ability to dribble in extracurricular students at SMP Negeri 1 Sindue Tombusabora. This type of research is an experimental quantitative research. The type of treatment carried out in this experimental study used agility training and saw its effect on students' dribbling ability. The sampling technique was carried out using the purposive sampling method, because the researcher directly appointed football extracurricular students at SMP Negeri 1 Sindue Tombusabora who were representatives of the population totaling 22 people. The data analysis technique used tennis t-test analysis to see the effect of treatment on the indicators to be improved, namely the ability to dribble. The results showed that the value of  $t = 1.91$  seconds at  $df$  (degrees of freedom) =  $N - 1$  or  $10 - 1 = 9$ , namely the value of  $t$  table = 2.268. so it can be concluded that the value of  $t = 1.91 > t$  table = 2.268 so it can be concluded that there is an effect of agility training on the ability to dribble in SMP Negeri 1 Sindue Tombusabora students.*

ISSN 2581-0383 (online)

ISSN 258- 0383 (cetak)

## PENDAHULUAN

Pembinaan olahraga di sekolah merupakan salah satu aspek yang harus diperhatikan dan dilakukan untuk membina kebugaran jasmani, hasil riset menemukan bahwa kebugaran jasmani siswa yang baik juga sangat berperan membantu siswa dalam peningkatan prestasi akademiknya (Abduh et al., 2020)

Kebugaran jasmani dan bakat yang dimiliki oleh setiap siswa dan harus disesuaikan dengan karakteristik murid dalam hal pengembangan intelektual dan emosional murid melalui aktivitas peningkatan keterampilan olahraga dan kebugaran jasmani dalam lingkungan pendidikan secara keseluruhan untuk manusia seutuhnya. Dalam upaya peningkatan prestasi olahraga diperlukan usaha multi disiplin dan yang perlu diperhatikan khususnya yang berkaitan dengan masalah peningkatan keterampilan dalam bermain sepakbola.

Sepak bola merupakan cabang olahraga permainan yang sangat dikenal dan di gemari oleh seluruh masyarakat di seluruh dunia. Demikian juga di Indonesia, permainan ini dikenal dan dimainkan oleh sebagian besar masyarakat mulai dari anak-anak, remaja, maupun orang tua, bahkan para wanita pun menggemari dan memainkannya. Sehingga tidaklah salah apabila di Indonesia sepak bola disebut sebagai olahraga rakyat. Sepak bola adalah permainan tim, maka

perlu kerja sama yang baik dalam tim itu. Hal ini juga diuntut kemampuan masing-masing individu sehingga dalam suatu pertandingan dapat bermain dengan bagus. Prestasi semakin meningkat sebab di dukung dengan kemampuan individu. Kemampuan individu yaitu teknik, taktik, dan fisik yang lain perlu dibina dan dikembangkan. Pengembangan taktik dan fisik pemain sepak bola telah banyak dilakukan misalnya saja penelitian yang telah dilakukan (Abduh & Lahai, 2020) yang menggunakan latihan pliometrik knee tuck jump dan scissors jump untuk meningkatkan kecepatan lari atlet sepak bola

Seorang pemain sepak bola yang tidak menguasai teknik dasar bermain sepak bola tidaklah mungkin akan menjadi pemain yang baik dan terkemuka. Penguasaan teknik yang baik, tetapi kalau tidak di tunjang oleh kondisi fisik yang di perlukan selama bermain selama 90 menit maka prestasi tidak akan menonjol.

Kondisi fisik merupakan faktor yang penting yang harus di miliki oleh pemain sepak bola. Selain kondisi fisik, kemampuan untuk menggiring bola dalam permainan sepak bola merupakan keterampilan yang wajib dikuasai oleh pemain sepak bola. Menggiring bola adalah gerakan dalam permainan sepak bola yang mengandung seni, sebab adanya penggunaan beberapa bagian kaki yang menyentuh bola dengan cara menggulingkan bola ditanah sambil

berlari. Menggiring bola dilakukan dengan membawa bola dalam kontrol sambil berlari, bola tetap dalam penguasaan untuk dimainkan. Jadi menggiring bola adalah cara membawa bola dengan menggunakan kaki dengan tujuan agar bola yang akan ditendang ke gawang lawan akan lebih dekat.

Dalam Permainan sepakbola, agar dapat menggiring bola dengan baik maka perlu diberikan latihan khusus atau latihan fisik, dan salah satu latihan menggiring adalah latihan kelincahan. Pelatihan kondisi fisik khususnya kelincahan dibutuhkan pemain saat menggiring bola, mengecoh bola. Pelaksanaan keterampilan permainan seperti menggiring bola, menghadang lawan, dan mengatasi tantangan fisik dibutuhkan kecepatan dan kelincahan. Oleh karena itu kelincahan berperan penting dalam bermain sepakbola.

Kenyataan di lapangan bahwa pelatihan yang dilakukan selama ini masih konvensional. Maksudnya konvensional adalah para siswa datang ke lapangan, kemudian melakukan pemanasan dan langsung bermain bola. Sehingga program pelatihan untuk melatih kelincahan bahkan teknik dasar lainnya belum pernah dilatihkan sebelumnya. Untuk itu peneliti tertarik untuk mengaplikasikan program pelatihan kelincahan ini pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Sindue Tombusabora, selain itu peneliti ingin membuktikan teori yang ada.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Sindue Tombusabora.

## **METODE**

### **Jenis Penelitian**

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang bersifat eksperimen, penelitian kuantitatif adalah jenis penelitian yang lebih menekankan pada aspek pengukuran secara obyektif. Dalam penelitian ini yang diukur adalah kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola.

### **Populasi dan Sampel**

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Arikunto, 2006). Populasi penelitian ini adalah 22 orang Siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 1 Sindue Tombusabora. Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Arikunto, 2006). Teknik pengambilan sampel dilakukan memakai metode *purposive Sampling* karena peneliti langsung menunjuk siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 1 Sindue Tombusabora yang menjadi perwakilan populasi yang berjumlah 22 orang. Dari 22 jumlah sampel kemudian dibagi menjadi 2 kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan metode pembagian dengan teknik ordinal pairing (Saman, 2017).

### **Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan beberapa tahapan dimulai dari 1) tahap persiapan yang meliputi tes awal kemampuan menggiring bola, 2) tahap pemberian perlakuan dengan latihan kelincahan dan terakhir 3) tahap akhir dengan melakukan tes akhir kemampuan menggiring bola. Metode pengukuran kemampuan menggiring bola menggunakan teknik pengukuran yang dikembangkan oleh (Hasan, 2000)

### **Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data dilakukan dengan beberapa tahapan diantaranya analisis deskriptif, uji normalitas data dengan one sampel kolmogorof smirnov test (Steinskog et al., 2007), kemudian uji homogenitas data (Conover et al., 2018) dan yang terakhir menggunakan analisis paired sampel t tes (Meiliawati & Isharijadi, 2017) yakni membandingkan hasil tes awal dan tes akhir untuk melihat peningkatan hasil kemampuan menggiring bola dan menarik kesimpulan.

### **HASIL**

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada Siswa Ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Sindue Tombusabora. Untuk mengetahui hal tersebut, peneliti menggunakan analisis komparasi dua sampel

berkorelasi. Uji ini digunakan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan nilai rata-rata antara dua kelompok data yang berpasangan.

Untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini tentang pengaruh kedua bentuk latihan tersebut terhadap kemampuan menggiring bola serta perbedaan dari kedua bentuk latihan tersebut maka dilakukan uji-t antara rata-rata kedua data yang telah diperoleh.

### **1. Deskripsi Data Tes Awal dan Akhir Kelompok Eksperimen**

Deskripsi data dalam penelitian ini berfungsi untuk mempermudah hasil penelitian yang telah dilakukan. Deskripsi data dalam penelitian ini, meliputi data tes awal dan tes akhir kemampuan menggiring bola dari kelompok eksperimen yang dilakukan. Dalam bab ini akan disajikan satu persatu data penelitian, dari data tes awal dan data tes akhir dari kelompok eksperimen yang diberikan latihan kelincahan zig-zag.

Data kemampuan menggiring bola menunjukkan bahwa, pada tes awal sebelum diberikan latihan *dribling* sampel pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Sindue Tombusabora memiliki atau memperoleh nilai terendah 35,39 detik; nilai tertinggi 28,22 detik; nilai rata-rata sebesar 31,43 detik; dengan nilai standar deviasi sebesar 2,34189 detik. Pada tes akhir kemampuan menggiring bola setelah diberikan latihan

dribbling selama enam minggu sampel pada siswa ekstrakurikuler di SMP 1 Sindue Tombusabora ,memperoleh nilai yang lebih baik dari tes sebelumnya, yakni: nilai terendah 33,94 detik; nilai tertinggi 27,67 detik; nilai rata-rata sebesar 30,49 detik; dengan nilai standar deviasi sebesar 2,13110 detik. Sedangkan peningkatan kemampuan setelah mengikuti latihan sebesar dribbling sampel pada kelompok ini memperoleh peningkatan sebesar 0,93 atau sebesar 1,03%.

## 2. Deskripsi Data Tes Awal dan Akhir Kelompok Kontrol

Deskripsi data dalam penelitian ini berfungsi untuk mempermudah hasil penelitian yang telah dilakukan. Deskripsi data dalam penelitian ini, meliputi data tes awal dan tes akhir kemampuan menggiring bola dari kelompok kontrol. Dalam bab ini akan disajikan satu persatu data penelitian, dari tes awal dan tes akhir dari kelompok yang di jadikan sebagai kelompok sampel.

Hasil data kemampuan menggiring bola menunjukkan bahwa, pada tes awal sebelum diberikan latihan sampel pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Sindue Tombusabora memiliki atau memperoleh nilai terendah 35,21 detik; nilai tertinggi 29,22 detik; nilai rata-rata sebesar 31,67 detik; dengan nilai standar deviasi sebesar 2,19387 detik; pada tes akhir kemampuan menggiring bola setelah tidak melakukan aktivitas latihan selama enam minggu sampel

pada Siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Sindue Tombusabora memperoleh nilai yang juga lebih baik dari tes sebelumnya, yakni: nilai terendah 34,92 detik; nilai tertinggi 28,96 detik; nilai rata-rata sebesar 31,46 detik; nilai standar deviasi sebesar 2,28702 detik;. Sedangkan peningkatan kemampuan dari sampel pada kelompok kontrol ini memperoleh peningkatan sebesar 0,21 atau sebesar 0,66%.

## 3. Uji Normalitas Data

Uji normalitas data dalam penelitian ini menggunakan uji one-sample kolmogorof-smirnov. Dikatakan data berdistribusi normal jika nilai uji normalitas lebih dari 0,05 ( $p > 0,05$ ). Uji normalitas data masing-masing variabel meliputi kelincahan dan menggiring bola, dengan anggota sampel 20 orang pada tabel di atas, diperoleh hasil pada tes awal kelompok eksperimen yaitu nilai *Asymp. Sig (2-tailed)* sebesar  $0,879 > 0,05$  dan hasil pada tes akhir kelompok eksperimen setelah diberikan latihan zig-zag diperoleh nilai *Asymp. Sig (2-tailed)* yaitu sebesar  $0,790 > 0,05$ . Sedangkan hasil tes awal kelompok kontrol yaitu *Asymp. Sig (2-tailed)* sebesar  $0,966 > 0,05$  dan hasil pada tes akhir kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan (pembanding) memperoleh nilai *Asymp. Sig (2-tailed)* yaitu sebesar  $0,747 > 0,05$ . Melihat dari nilai yang diperoleh kedua kelompok melalui tes kemampuan menggiring bola dapat disimpulkan bahwa

data tersebut berdistribusi normal dengan nilai signifikasinya  $> 0,05$  (5%).

#### 4. Uji Homogenitas Data

Prasyarat berikutnya untuk memenuhi analisis yaitu melakukan uji homogenitas varians data. Uji homogenitas varians dihitung dengan menggunakan uji *variance*, kriteria uji jika signifikan  $> 0,05$  data dinyatakan homogen, sebaliknya jika signifikan  $< 0,05$  data dinyatakan tidak homogen.

Hasil analisis menggunakan *variance* seperti tercantum pada tabel di atas terlihat bahwa pada gabungan tes awal kemampuan menggiring bola diperoleh nilai signifikan (p-value)  $0,883 > 0,05$ , dan gabungan tes akhir kemampuan menggiring bola diperoleh nilai signifikan (p-value)  $0,692 > 0,05$ . Maka dapat diketahui bahwa uji hasil homogenitas dalam penelitian ini, dinyatakan homogen. Hal tersebut dikarenakan dari hasil uji menggunakan *tes Homogeneity variance* diperoleh signifikasinya  $> 0,05$ .

#### 5. Uji Hipotesis data kelompok eksperimen

Data pada tes awal dan tes akhir kemampuan menggiring bola di atas, diperoleh jumlah dari keseluruhan tes awal sebesar 314,25 detik; jumlah keseluruhan tes akhir kemampuan menggiring bola sebesar 304,93 detik; nilai selisih ( $\sum d$ ) sebesar 9,32

Berdasarkan dari hasil analisis uji perbedaan dengan menggunakan rumus uji-t (t-test), diperoleh nilai  $t_{hitung} = 8,45$  lebih besar dari nilai  $t_{tabel} = 2,268$  ( $t_{hitung} = 8,45 > t_{tabel} = 2,268$ ) pada  $df$  (derajat kebebasan)  $= N - 1$  atau  $10 - 1 = 9$ . Sehingga dapat dikatakan bahwa,  $H_a$  diterima atau dengan kata lain ada pengaruh sebelum diberikan dan sesudah diberikan latihan zig-zag pada kelompok eksperimen terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Sindue Tombusabora.

#### 6. Uji Hipotesis Kemampuan Menggiring Bola Kelompok Kontrol

Hasil analisis uji perbedaan dengan menggunakan rumus uji-t (t-test) di atas, diperoleh nilai  $t_{hitung} = 1,91$  lebih kecil dari nilai  $t_{tabel} = 2,268$  ( $t_{hitung} = 1,91 < t_{tabel} = 2,268$ ) pada  $df$  (derajat kebebasan)  $= N - 1$  atau  $10 - 1 = 9$ . Sehingga dapat dikatakan bahwa,  $H_a$  ditolak atau dengan kata lain tidak ada pengaruh pada kelompok kontrol yang tidak diberikan latihan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Sindue Tombusabora.

### PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis data hasil penelitian diperoleh peningkatan yang signifikan terhadap kedua kelompok latihan yang diteliti. Pemberian perlakuan

memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola terhadap kedua kelompok yang digunakan dalam penelitian.

Hipotesis yang telah dibuktikan pada bagian sebelumnya membuktikan bahwa, “Ada pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa di SMP negeri 1 sindue tombusabora”. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan perolehan nilai yang telah dianalisis menggunakan rumus uji t, dimana nilai  $t_{hitung} = 8,45$  detik pada  $df$  (derajat kebebasan) =  $N - 1$  atau  $10 - 1 = 9$  yaitu nilai  $t_{tabel} = 2.268$ . sehingga dapat disimpulkan bahwa  $t_{hitung} = 8,45 > t_{tabel} = 2.268$ . dari hasil tersebut, dapat dikatakan bahwa,  $H_a$  diterima atau dengan kata lain ada pengaruh sebelum diberikan dan sesudah diberikan latihan zig-zag pada kelompok eksperimen terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa SMP negeri 1 sindue tombusabora.

Hipotesis yang telah dibuktikan pada bagian sebelumnya pada kelompok eksperimen berbeda dengan hasil yang diperoleh pada kelompok kontrol. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan perolehan nilai yang telah dianalisis menggunakan rumus uji t, dimana nilai  $t_{hitung} = 1,91$  detik pada  $df$  (derajat kebebasan) =  $N - 1$  atau  $10 - 1 = 9$  yaitu nilai  $t_{tabel} = 2,268$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa nilai  $t_{hitung} = 1,91 > t_{tabel} = 2,268$ . Dari hasil tersebut dapat dikatakan bahwa, tidak ada pengaruh kelompok kontrol yaitu mendapatkan

perlakuan atau latihan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa SMP negeri 1 sindue tombusabora.

Penelitian ini telah membuktikan adanya pengaruh dari latihan dengan metode zig-zag terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Sindue Tombusabora. Hasil penelitian ini diperkuat penelitian (Hidayat, 2015) menjelaskan bahwa, “Latihan kelincahan jika dilakukan dengan baik sangat memberikan pengaruh yang baik pula terhadap kemampuan menggiring”. Hal itu dikarenakan bentuk latihan kelincahan seperti zig-zag merupakan gerakan latihan menggiring bola.

## KESIMPULAN

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa SMP Negeri 1 Sindue Tombusabora.

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu 1) Bagi siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Sindue Tombusabora pada umumnya agar menggunakan metode latihan dribbling untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola. 2) Bagi pelatih atau pembina sepak bola, agar meningkatkan kreatifitas latihan untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola (dribbling) dengan program latihan

bervariasi. 3) Bagi peneliti selanjutnya agar menggunakan sampel lebih besar lagi serta melakukan kontrol terhadap faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kelincahan menggiring bola (dribbling) dan memperhatikan faktor-faktor seperti: kondisi tubuh, faktor psikologi, dan sebagainya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abduh, I., Humaedi, H., & Agusman, M. (2020). Analisis Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Siswa. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 5(2), 75–82. <http://dx.doi.org/10.26740/jossae.v5n2.p75-82>
- Abduh, I., & Lahai, M. J. S. (2020). Efek Latihan Pliometrik Knee Tuck Jump dan Scissors Jump Terhadap Kecepatan Lari Pemain Sepak Bola Sekolah Menengah Atas. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 8(1), 122–130.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka Cipta.
- Conover, W. J., Guerrero-Serrano, A. J., & Tercero-Gómez, V. G. (2018). An update on ‘a comparative study of tests for homogeneity of variance’. *Journal of Statistical Computation and Simulation*, 88(8), 1454–1469. <https://doi.org/10.1080/00949655.2018.1438437>
- Hasan, N. (2000). *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Fakultas Ilmu Pendidikan dan Olahraga.
- Hidayat, K. (2015). Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola. *JPO (Jurnal Pendidikan Olahraga)*, 4(2), 201–212. <http://dx.doi.org/10.31571/jpo.v4i2.87>
- Meiliawati, A., & Isharijadi, I. (2017). Analisis Perbandingan Model Springate Dan Altman Z Score Terhadap Potensi Financial Distress (studi Kasus Pada Perusahaan Sektor Kosmetik Yang Terdaftar Di Bursa Efek Indonesia). *Assets: Jurnal Akuntansi Dan Pendidikan*, 5(1), 15. <https://doi.org/10.25273/jap.v5i1.1183>
- Saman, A. (2017). Pengaruh Latihan Curls Dumble Terhadap Kemampuan Smash Pada Permainan Bola Voli Siswa Sman 6 Kendari. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 16(2), 1–8. <https://doi.org/10.24114/jik.v16i2.8309>
- Steinskog, D. J., Tjøstheim, D. B., & Kvamstø, N. G. (2007). A Cautionary Note on the Use of the Kolmogorov–Smirnov Test for Normality. *Monthly Weather Review*, 135(3), 1151–1157. <https://doi.org/10.1175/MWR3326.1>